

IMPACTO DEL TRABAJO NOCTURNO EN LA SALUD DE LOS MÉDICOS DE SANTA FE.

Cortes María Daniela, Mariano Iacok Paula, Pralong María Virginia.¹

¹ Estudiantes de sexto año de medicina. Facultad de Ciencias Médicas. UNL

Área: Medicina

INTRODUCCIÓN

El trabajo es parte esencial de la vida cotidiana de los seres humanos, nos permite integrarnos en el medio sociocultural, lograr la autorrealización personal y profesional y conquistar la libertad personal a través de la independencia económica.

Cada trabajo con sus particularidades y conforme a las exigencias, tiene una implicancia en la salud de los trabajadores, tanto física como psicológica. Los retos laborales actuales y los factores económicos, entre otros, determinan que los trabajadores se expongan a jornadas más largas, menos horas de sueño, menos tiempo para descanso y más trabajo nocturno.

El ritmo circadiano (24hs) está preparado para sincronizarse con el ritmo ambiental diario de luz-oscuridad, para poder estar activos y despiertos de día y poder dormir y descansar de noche. Cuando se trabaja de noche o en turnos rotativos de trabajo, el sistema circadiano es incapaz de adaptarse rápidamente al nuevo horario y surge una desincronía entre el ritmo de los sistemas fisiológicos internos y las exigencias horarias externas. Esta alteración es conocida como Cronodisrupción.⁸

Las consecuencias de la cronodisrupción se manifiestan como: dificultad para dormir con luz y, ruido en horario inapropiado fisiológicamente, inadecuación o incompatibilidad social, hambre en momentos inoportunos, dificultades de digestión, cambio de hábito intestinal.⁷

Según Gustavo Calabrese, hay un riesgo significativo cuando se trabaja entre 50 a 70 horas por semana, 14 horas consecutivas al día, 1 ó 2 turnos nocturnos por semana, si tiene extensión del turno en la noche, menos de 10 horas de descanso entre periodos de trabajo ó 1 día libre de trabajo a la semana.⁹

Los efectos adversos que tienen las largas jornadas laborales y el trabajo nocturno en los trabajadores han sido descriptos desde hace mucho tiempo atrás. Es por esto que los sistemas políticos de diversos países han implementado diferentes leyes para regular el tiempo máximo de trabajo al que se puede someter a un trabajador. Sin embargo, el sector salud escapa a estas normativas, ya que debe estar disponible las veinticuatro horas del día para brindar atención inmediata a las personas que se enferman y requieren cuidados especializados¹. Esto implica que los médicos están siempre expuestos a largas jornadas laborales, incluyendo el trabajo nocturno, comprendido desde las 21 p.m. a 6 am².

Título del proyecto: Impacto del trabajo nocturno en la salud de los médicos de Santa Fé.

Año convocatoria: 2018

Organismo financiador: Ninguno

Existe evidencia científica acerca de que el trabajo nocturno, tiene fuertes implicaciones negativas sobre la salud de las personas.⁷

Las alteraciones en los ritmos biológicos y psicológicos alteran más a las mujeres, por la alteración de los niveles hormonales durante los ciclos menstruales, de gestación y anímicos. En el caso de las trabajadoras nocturnas embarazadas, habría riesgos suplementarios como abortos, nacimientos prematuros, bajo peso al nacer.⁵

Los turnos nocturnos también son una fuente generadora de estrés, situación que puede inducir a consumos "escapistas" de sustancias adictivas como tabaco, café, alcohol. Además, genera aislamiento social ya que comúnmente es difícil combinar los horarios de trabajo con los horarios de sus familias y amistades. Todas estas circunstancias, actuando de forma conjunta, pueden crear un fuerte desarraigo familiar, social y cultural.⁹

A pesar de las alteraciones en la salud asociadas al trabajo nocturno descritas por extensas revisiones mundiales, en nuestro medio no contamos con investigaciones que demuestren la posible injerencia del trabajo nocturno en la salud general de los médicos. Esto, unido a la posibilidad de que algunas variables modificables están asociadas a un desbalance en el funcionamiento normal del organismo son algunas de las razones que nos motivan a revisar este tema en nuestro propio medio, con el fin de obtener datos propios y poder formar una opinión objetiva basada en datos locales de cómo impacta el trabajo nocturno en médicos, quienes en la búsqueda de ayudar a muchas personas a recuperar su salud pueden perder la propia.

OBJETIVOS:

- Describir las consecuencias ocasionadas en la salud de los médicos que desarrollan su trabajo en horario nocturno.
- Analizar si el trabajo nocturno afecta la atención y la calidad de la consulta.
- Conocer el tipo de sustancias utilizadas por los médicos para mantenerse despierto durante las jornadas laborales.
- Explorar si existe relación entre el número de horas de sueño diario con su rendimiento laboral.
- Analizar si el trabajo nocturno repercute en la salud gineco-obstétrica de las mujeres.

MATERIALES Y METODOS

Se realizará una investigación de carácter descriptivo, observacional, corte transversal y no intervencionista en el periodo comprendido mayo-julio de 2018, con modalidad de inclusión prospectiva. La población del estudio serán médicos de los Hospital J.M Cullen y J.B Iturraspe de la ciudad de Santa Fe que trabajan en jornadas nocturnas. La selección de la muestra se realizará por conveniencia mediante la aplicación de encuestas voluntarias y anónimas. Se entrevistará al personal de la salud que cumpliera con los criterios de inclusión. Los criterios de inclusión serán ser médico/a, de 25 -70 años, que trabajen en horarios nocturnos en el Hospital J.M. Cullen, o J.B. Iturraspe de la ciudad de Santa Fé. Los criterios de exclusión serán tener menos de 25 años, no trabajar en horarios nocturnos y no trabajar en los hospitales ante dichos.

Para recolectar la información se utilizará una encuesta diseñada específicamente para conocer las variables de interés, basada en la “Escala analógico visual de adaptación al turno de trabajo”¹⁰ modificada por los investigadores. En la misma se utilizarán preguntas cerradas con un número limitado de opciones para responderlas. Se incluirán 15 preguntas con opciones múltiples, que incluye las principales manifestaciones físicas y psicosociales relacionadas con la alteración del ritmo circadiano (cronodisrupción) y el trabajo nocturno. Estos datos serán trasladados al programa IBM SPSS version 23 FCM para el análisis estadístico y posterior análisis de los resultados. Las variables cualitativas serán analizadas por el Test Chi cuadrado y Test Fisher con una significancia mayor a 0,05.

Las encuestas serán realizadas personalmente por los investigadores; Constituirán la población 62 médicos. El tamaño muestral se determinará por saturación de información.

RESULTADOS

En este estudio participaron 62 médicos que realizan trabajo diurno y nocturno, en el Hospital J.M. Cullen y J.B Iturraspe. Todos menores de 50 años. La mitad de la muestra pertenece a Hospital J. M. Cullen con mayoría de hombres en dicha población 51,6% (n=16) a diferencia del Hospital J.B. Iturraspe con mayoría de mujeres 51,3% (n=19).

El 76,5% (n=26) de mujeres realizan más de dos guardias semanales de 24 hs cada una de ellas, en contraposición al 71,4%(n=20) de hombres. El 97,1% (n=33) de mujeres y el 85,7% (n=24) de hombres duermen menos de ocho horas diarias.

Del total de la muestra, 45 médicos (72,6%) trabajan más de 70 horas semanales, siendo el 51,11% (n=23) mujeres y el 48,5% (n=22) hombres.

Al evaluar el grupo de médicos que trabaja más de 70 horas semanales (n=45), en comparación al que trabaja menos de 70 horas semanales, encontramos los siguientes hallazgos:

- El 24,4% (n=11) de los médicos refiere deterioro mayor de la salud general, el 46,7% (n=21) refiere un impacto moderado, y el 28,9% (n=13) refiere un impacto negativo menor en su salud general. (p= 0,033).
- El 80% (n=36) de los médicos presentan alteración en la calidad de sueño, manifestada como dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos, fatiga diurna, entre otras manifestaciones. En cambio, el 41,2% (n=7) de los médicos que trabajan menos de 70 horas semanales presentan alteración en la calidad del sueño. Encontrándose asociación significativa de p= 0,003.
- El 68,9% (n=31) de los médicos presentan deterioro en el rendimiento laboral. Evidenciándose asociación significativa entre dichas variables (p=0,046).
- El 66,7% (n=30) de los médicos refiere afectación negativa de su estado emocional. (p=0,008)
- Existe asociación significativa (p=0,003) entre trabajar mas de 70 horas semanales y la sensación por parte de los médicos de atención inadecuada a sus pacientes, donde el 11,1% (n=5) refiere presentar dicha sensación en todas sus consultas, el 82,2% (n=37) la manifiesta con moderada frecuencia y 6,7% (n=3) nunca la ha presentado.

- El 24,4,6% (n=11) de los médicos refieren presentar siempre disminución de la memoria en el transcurso del día, y el 53,3% (n=24) refiere presentarla a veces. (p=0,019).
- El 68,9% (n=31) de los médicos presentan a veces dificultad para pensar, mientras que el 41,2% (n=7) de los médicos que trabajan menos de 70 horas semanales presentan a veces dicha dificultad. (p=0,001).
- El 56,5% (n=13) de las mujeres presentan alteraciones en su ciclo menstrual. (p=0,002).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

En esta investigación se halló que el trabajo nocturno y las extensas jornadas laborales son un factor de riesgo para la salud general de los médicos. El 24,4% (n=11) de los médicos que trabajan más de 70 horas semanales refiere deterioro mayor de la salud general y el 46,7% (n=21) refiere un impacto moderado.

Hallamos que las alteraciones en la calidad de sueño son una de las manifestaciones más frecuentes en los médicos que desarrollan trabajo nocturno. Las consecuencias más generalizadas y graves de la desincronización del sueño, son la disminución en la cantidad y calidad del mismo, esto se correlaciona con los resultados obtenidos es un estudio realizado en España ¹¹.

En nuestro estudio, el 68,9% (n=31) de los médicos que trabajan más de 70 horas semanales expresan que el trabajo nocturno impacta negativamente en su rendimiento laboral representado en la disminución de la memoria en distintos momentos de día, dificultad para pensar y la sensación de atención inadecuada a sus pacientes.

Los médicos que trabajan más de 70 horas semanales, expuestos a trabajo en horarios nocturnos presentan un elevado consumo de distintas sustancias para mantenerse despiertos. El 68,9% de los médicos utiliza mate, café, té o distintas infusiones, el 6,7% utiliza el tabaco y el modafinilo es utilizados por el 11,1% de los médicos entrevistados.

En nuestro relevamiento las mujeres que trabajan más de 70 horas semanales presentan con mayor frecuencia alteraciones del ciclo menstrual. No hemos observados otras manifestaciones, para la cual necesitamos de investigaciones más extensas y específicas sobre dicho tema para arribar a una conclusión en nuestro medio.

Con la información obtenida se puede concluir que el trabajo nocturno es un factor de riesgo para múltiples trastornos orgánicos. Siendo los más frecuentes la afectación de la salud general, la presencia de síntomas gastrointestinales, alteraciones en la calidad y cantidad del sueño diario, repercusiones negativas en el rendimiento laboral y el excesivo consumo de diversas sustancias para mantenerse despierto durante la jornada laboral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barahona Madrigal AI, Vidaurre Mora EJ, Sevilla Acosta FJ, Rodriguez JR, Monge Escobar SE. El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad de los hospitales de la caja costarricenses del seguro social en Costa Rica. Med. leg. Costa Rica [online]. 2013 [15 de marzo de 2018]; vol.30 (1): 17-18. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152013000100003